

УДК 378.016.018.43:796.41]:355.01  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-06>

## ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ» В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

**Пономарьов В. О.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-7289-1007](https://orcid.org/0000-0001-7289-1007)  
[cach02061977@gmail.com](mailto:cach02061977@gmail.com)*

**Царенко К. В.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9228-8093](https://orcid.org/0000-0002-9228-8093)  
[19871806@ukr.net](mailto:19871806@ukr.net)*

**Ключові слова:** *гімнастика з методиками викладання, факультет фізичного виховання, навчальна дисципліна, особливості викладання, методичне забезпечення, навчальні технології.*

У статті висвітлено питання актуальності та науково-практичної значущості однієї з нових проблем вітчизняної теорії і методики професійної освіти – проблеми визначення особливостей дистанційного викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» в умовах військового стану.

Дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» як одна зі складових частин педагогічної освіти спрямована, перш за все, на формування фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я здобувачів вищої освіти, вдосконалення фізичної і психічної підготовки майбутніх фахівців, забезпечення можливостей для активного довголіття, самореалізації в майбутній професійній діяльності.

На основі аналізу науково-теоретичного і методологічного системно-функціонального підходу визначено першочергові та другорядні чинники, що впливають на особливості дистанційного викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» у вищій школі в умовах військового стану.

Проблематикою викладання практичних дисциплін на факультетах фізичного виховання займаються багато сучасних учених, зокрема: О.О. Несен, І.В. Кривенцова, О.С. Попрошаєв, О.Ю. Чумаков та багато інших [2; 3].

Головні особливості викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання»: розуміння значення різноманітних навантажень у професійній підготовці студентів факультету фізичного виховання; знання фізіологічних основ гімнастичних вправ, методичних основ роботи на снарядах та основ методики самостійних занять у гімнастичному залі; застосування додаткового обладнання у забезпеченні здоров'я і здорового способу життя; оволодіння студентами професійно-прикладною силовою фізичною підготовкою.

Обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для оптимального та ефективного вибору викладачем форм та методів формування навичок складання комплексу вільних вправ у студентів факультету фізичного виховання на дистанційній основі.

## IMPROVEMENT OF SWIMMING TECHNIQUE AT THE STAGE OF PRE-TRAINING

**Ponomarov V. O.**

*PhD, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-7289-1007  
cach02061977@gmail.com*

**Tsarenko K. V.**

*PhD, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9228-8093  
19871806@ukr.net*

**Key words:** *gymnastics with teaching methods, faculty of physical education, academic discipline, peculiarities of teaching, methodological support, educational technologists.*

The article highlights the relevance and scientific-practical significance of one of the new problems of the domestic theory and methodology of professional education – the problem of determining the features of remote teaching of the educational discipline «Gymnastics with teaching methods» in the conditions of martial law.

The discipline «Gymnastics with teaching methods», as one of the components of pedagogical education, is aimed, first of all, at the formation of physical, mental, social and spiritual health of students of higher education, improvement of physical and mental training of future specialists, provision of opportunities for active longevity, self-realization in the future professional activity.

On the basis of the analysis of the scientific-theoretical and methodological system-functional approach, the primary and secondary factors affecting the features of remote teaching of the educational discipline «Gymnastics with teaching methods» in higher education in the conditions of the state were determined.

Many modern scientists deal with the problems of teaching practical disciplines at the faculties of physical education, in particular: O.O. Nesen, I.V. Kryventsova, V.G. Klymenchenko, O.A. Cherepovska and many others [3; 6].

The main features of teaching the educational discipline «Gymnastics with teaching methods»: understanding the importance of various loads in the professional training of students of the Faculty of Physical Education; knowledge of the physiological foundations of gymnastic exercises, the methodological foundations of work on shells and the foundations of the methodology of independent classes in the gymnasium; use of additional equipment to ensure health and a healthy lifestyle; students' mastery of professional and applied strength physical training.

The pedagogical conditions necessary for the optimal and effective choice by the teacher of the forms and methods of forming the skills of composing a complex of free exercises for students of the faculty of physical education on a distance basis are substantiated.

---

**Постановка проблеми.** Проблема викладання навчальних дисциплін практичного спрямування, зокрема «Гімнастики з методикою викладання»

на дистанційній основі, полягає у тому, що теорія і методика професійної освіти розглядають питання професійного навчання на факультеті

фізичного виховання як із погляду виявлення особливостей організації та змісту навчально-виховного процесу, так і з урахуванням потреб студентів та ринку праці, суспільства і держави в професійних кадрах.

Галузь дослідження особливостей викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» на дистанційній основі необхідно розглядати з урахуванням змісту підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, гуманізації професійної освіти, формування професійного світогляду, а також відбору та структурування змісту професійної освіти [1].

На факультеті фізичного виховання викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» спрямоване на здійснення навчальних і розвиваючих функцій загальної підготовки у цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання студентської молоді, який, своєю чергою, спирається на основні загальнодидактичні принципи.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є: підготовка студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури у школі, коледжів, викладача вищої школи, формування необхідних знань, умінь і навичок, необхідних для успішної тренерської діяльності.

Саме тому серед завдань викладання дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є розвиток загальних компетентностей майбутнього вчителя. Актуалізація формування цих компетентностей має здійснюватися через удосконалення змісту, форм та методів навчання; упровадження інноваційних технологій, сучасного навчально-методичного забезпечення. Особливого підходу задля вирішення цього завдання потребує ситуація професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах військового стану, введеного на території України, і переходу до дистанційного освітнього процесу в синхронному та асинхронному режимах, аналіз досвіду підготовки майбутніх учителів під час викладання дисципліни «Фізичне виховання» [2; 3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різним аспектам дистанційного викладання навчальних дисциплін в умовах військового стану присвячено роботи багатьох учених, але, незважаючи на велику кількість досліджень, ця проблема залишається дуже актуальною і потребує конкретних рекомендацій для корекції та вдосконалення навчального процесу.

Першочерговими компонентами, що впливають на особливості викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» в умовах військового стану, стають: нормативно-методичний, який визначається стандартом

вищої освіти і навчальним планом; пасивний навчально-методичний, який визначається освітньою програмою; активний навчально-методичний, що складається у результаті застосування викладачем конкретних освітніх технологій; об'єктивний кваліфікаційний, що відображає об'єктивні професійно-кваліфікаційні характеристики викладачів; організаційний – конкретні характеристики розкладу навчальних занять, місце в ньому навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» [4; 5].

До другорядних компонентів, що визначають особливості викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» на дистанційній основі, належать: суб'єктивно-кваліфікаційний, що відображає здатність викладача будувати відносини зі студентами, мотивувати їх до формування відповідних професійних компетенцій; дисциплінарний – точність проходження навчального плану і розкладу з боку викладачів і адміністрації факультету щодо навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання»; критеріально-оціночний, що відображає реальний, визнаний більшістю суб'єктів освітнього процесу внесок навчальної дисципліни в рейтинг студента [6].

Також до особливостей дистанційного викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» можна віднести зміни до певних компонентів оцінювання. По-перше, організаційно-методичні компоненти, у яких головний акцент робиться на зміні принципів атестації студентів із навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» з метою підвищити значення даної дисципліни в загальному рейтингу студента. По-друге, навчально-виховні компоненти, покликані впливати на систему цінностей студента. Навчально-виховна діяльність, спрямована на розуміння цінності набуття знань і вмінь та виховання фізичних якостей, які розвиваються вправами силового характеру для досягнення основної спортивної та оздоровчої мети, виявляється основою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» в умовах військового стану [7].

Особливістю дистанційного викладання в умовах військового стану стає інтерес до розуміння місця майбутнього фахівця у професійній підготовці студентів. Проявом такої уваги виступає понятійний апарат навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання», який досить різноманітний і специфічний.

Не менш важливою ланкою у викладанні навчальної дисципліни є розуміння студентами тієї обставини, що характерною особливістю предмета є оптимальна, цілеспрямована загально-розвиваюча підготовка, пов'язана з виконанням різного роду фізичних вправ.

Також слід пам'ятати, що без знання студентами будови людського тіла, закономірностей діяльності та функціонування окремих органів та систем організму в цілому, особливостей перебігу складних процесів життєдіяльності неможливо правильно організувати процес розвитку будь-яких якостей.

Для вирішення конкретних теоретичних завдань навчального характеру з предмету найкраще використовувати метод регламентованої вправи, словесні і сенсорні методи.

Метод регламентованої вправи використовується у викладанні навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання». У цю групу входять методи навчання рухам і методи виховання фізичних якостей. Дані методи передбачають наявність чітко запропонованої програми рухів, яка включає у себе конкретне дозування навантаження й управління її динамікою, нормування тривалості і характеру пауз відпочинку між вправами, заздалегідь обумовлена амплітуда рухів, порядок повторень.

Метод регламентованої вправи забезпечує оптимальні умови для формування рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей під час навчальних занять зі студентами різного рівня фізичної підготовленості саме на дистанційній основі [8].

Ще однією з особливостей викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є виявлення в педагогічному процесі значення фізичних навантажень для забезпечення здоров'я і здорового способу життя студентів на дистанційному способі навчання. Теорія і методика професійної освіти в даному питанні виходять із того, що здоров'я не тільки генетично і соціально зумовлене, а й значною мірою залежить від відповідальності за нього самого студента [9].

Викладання навчальних дисциплін у дистанційному форматі обов'язково враховує, що для досягнення результатів у фізичних вправах необхідно використовувати розумне чергування навантажень і відпочинку; раціональне харчування; профілактику шкідливих звичок; щоденну рухову активність; дотримання правил особистої гігієни; загартовування; психогігієну.

Такий методологічний підхід за дистанційного навчання дає підстави вважати критерієм ефективності дотримання здорового способу життя не так рекомендовану студенту поведінку, як реальне поліпшення показників здоров'я.

Поєднаною з попередньої особливістю викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» виступає необхідність викладачем у визначенні основ методики самостійних занять студентами фізичними вправами різного спрямування [10].

Слід урахувати обставину, що нині певна частина студентів намагається самостійно займатися різними видами спорту, який стає для них одним із видів суспільної діяльності. Звідси виникає важливе навчально-методичне завдання, яке полягає у визначенні оптимальних, а також мінімальних і максимальних обсягів фізичного навантаження студентів.

Заключною особливістю викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» ми вважаємо оволодіння студентами навичками професійно-прикладної фізичної підготовки, оскільки, з одного боку, кожен вид фізичних навантажень висуває свої вимоги до психічної та фізичної підготовленості студентів, а з іншого – ці вимоги істотно різняться.

Якісні відмінності у вимогах до психофізичної підготовленості студентів, які спеціалізуються у різних видах фізичного навантаження, визначають необхідність організації в університеті професійно-прикладної фізичної підготовки, яка являє собою спеціально спрямоване використання засобів силової спрямованості для підготовки студента до певної педагогічної та тренерської діяльності [11].

**Висновки.** Дослідження особливостей дистанційного викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» в умовах військового стану полягає у: оволодінні студентами знань про біологічні основи фізичної підготовки; отриманні знань про основи теорії і методики розвитку сили й оволодіння термінологією для встановлення взаєморозуміння між студентами і викладачами; формуванні переконаності в необхідності регулярних занять фізичними вправами і мотивованого ставлення до здорового способу життя; розумінні особливої важливості фізичних вправ для студентів.

Компетенції студента, що формуються в результаті освоєння навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання», проявляються через відповідні знання, уміння і навички, які передбачають формування світоглядного ставлення до фізичної підготовки студентів факультету фізичного виховання.

Результатом дистанційного викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» в умовах військового стану стає досягнення оптимального рівня знань і вмінь, необхідних для професійного проведення занять та фізичної підготовленості студентів, створення мотивації до здорового способу життя, набуття знань і вмінь самостійно здійснювати свою власну фізичну підготовку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Малахова Ж.В., Єщенко Г.Л. Використання хмарних технологій під час карантину під час викладання дисципліни «Фізичне виховання». *Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II)* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19–20 грудня 2020 р. Львів: Львівський науковий форум, 2020. С. 19.
2. Несен О.О., Кривенцова І.В., Клименченко В.Г. Фізичне виховання з елементами фехтування на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені Г.С. Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у закладах вищої освіти*. Харків, 2021. С. 16–20.
3. Попрошаєв О.С., Чумаков О.Ю. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : збірка статей науково-практичної конференції. Харків, 2021. С. 128.
4. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія. Київ : Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
5. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2007. 214 с.
6. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Леся, 2013. 159 с.
7. Олексієнко Я.І. Основні чинники здорового способу життя студентів різного рівня фізичної підготовленості : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.
8. Кручаниця М.І. Основи здорового способу життя : підручник. Ужгород : УжНУ, 2016. 263 с.
9. Пітин М.П. Теоретична підготовка у фізичній культурі : монографія, Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.
10. Скляр І.І. Самостійна підготовка студентів фізичного виховання у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія, Київ : Центр учбової літератури, 2016. 245 с.
11. Яковлів В.Л. Основні вимоги до психофізичної підготовленості студентів : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

## REFERENCES

1. Malakhova Zh.V., Yeshchenko G.L. (2020) The use of cloud technologies during the quarantine when teaching the discipline «physical education. Practical and theoretical issues of the development of science and education (part II): materials of the II International Scientific and Practical Conference in Lviv, December 19–20, 2020. Lviv: Lviv Scientific Forum, P.19.
2. Nesen O.O., Kryventsova I.V., Klymenchenko V.G. (2021) «Physical education with elements of fencing» on the MOODLE distance learning platform (from the experience of organizing training at KhNPU named after GS Skovoroda). Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education. Kharkiv, P. 16–20.
3. Poproshaev O., Chumakov O. (2021) Experience in the organization of educational work at the Department of Physical Education No. 1 of Yaroslav the Wise State University during the mixed or remote form of organization of the educational process. Physical culture and sports. Challenges of modernity: a collection of articles from a scientific and practical conference. Kharkiv, P. 128.
4. Oleshko V.G. (2013) Modeling, selection and training orientation athletes in strength sports: a monograph, Kyiv: Center of Education. l-ry, 251 p.
5. Michuda Yu.P. (2007) The sphere of physical culture and sports in market conditions: Patterns of functioning and development: a monograph, Kyiv: Olymp. l-ra, 214 p.
6. Nosko M.O. (2013) Formation of a healthy lifestyle: teaching. manual, Kyiv: MP Lesya, 159 p.
7. Oleksienko Ya.I. (2014) The main factors of a healthy lifestyle of students of different levels of physical fitness: teaching method. manual, Cherkasy: CHNU named after B. Khmelnytskyi, 175 p.
8. Kruchanytsia M.I. (2016) Basics of a healthy lifestyle: a textbook, Uzhgorod: State University of Applied Sciences «Uzhgorod». national Univ., 263 p.
9. Pityn M.P. (2015) Theoretical training in physical culture: a monograph, Lviv: LDUFK, 370 p.
10. Sklyar I.I. (2016) Self-training of physical education students in higher education institutions: theory and methodology: monograph, Kyiv: «Center for Educational Literature», 245p.
11. Yakovliv V.L. (2016) Basic requirements for psychophysical preparation of students: teaching. manual, Vinnytsia: Nilan-LTD, 271 p.